

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	74-42
30	Повидло	Калорийность-57, Углеводы-20	13-93
200	Каша манная молочная жидкая <i>крупа манная, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	29-77
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-39
15	Сыр	Калорийность-50, Белки-4, Жиры- 4	24-13
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-112	155-00
Обед			
50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-11, Углеводы-2	32-90
250/12,5	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	39-37
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	59-30
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	23-37
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-75
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-00
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-31
Итого за Обед		Калорийность-991, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-110	185-00
Итого за день		Калорийность-1710, Белки-71, Жиры-68, Углеводы-222	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством